DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO

„SOKÓŁ"

ROK VII. KWIECIEŃ Nr. 4

Uwaga. W Nr. 3 należy poprawić numerację stronic, zamiast 1 — 12 na 25 — 36.

ZAWODY GIMNASTYCZNE JEDNOSTEK O PIERWSZEŃSTWO ŚWIATA W PARYŻU

Z okazji 50-ciolecia istnienia Międzynarodowego Związku Gimnastycznego, odbędą się w ramach 53 zjazdu gimnastyków francuskich w Paryżu 12 i 13 lipca r. b., zawody gimnastyczne o pierwszeństwo—mistrzostwo — świata.

Zawody są dostępne dla wszystkich zawodników — amatorów — powyżej lat 18-tu, o ile są członkami którejkolwiek organizacji gimnastycznej, zrzeszonej w Międzynarodowym Związku Gimnastycznym.

Zgłoszenia:

Ubiegający się zawodnicy winni się zgłosić przynajmniej na 3 miesiące przed zawodami.

Przy zgłoszeniu należy załączyć:

1. Fotografję — 3 × 2 cm.
2. Imię i nazwisko — miejsce i datę urodzenia — zawód.
3. Dokładny adres.
4. Towarzystwo — gniazdo, którego jest członkiem.
5. Związek, do którego towarzystwa należy.
6. Wpisowe 10 fr., które zostaną mu zwrócone przy zgłoszeniu w Paryżu.

Nagrody:

Tytuł mistrza honorowej klasy — mistrza świata — zostanie przyznany zawodnikowi na podstawie zdobycia największej ilości punktów, otrzymanych z wszystkich 14 rodzajów zawodów.

Mistrz świata otrzyma złoty żeton.

Dwaj następni zawodnicy otrzymają srebrne żetony.

Czterej następni — otrzymają bronzowe żetony.

Mistrzostwo świata można zdobywać na każdym przyrządzie.

Pierwszy zwycięzca — mistrz — na każdym poszczególnym przyrządzie otrzyma srebrny żeton, czterej następni bronzowe.

Zwycięzcą zawodów, lub tylko na jednym przyrządzie, może być tylko ten zawodnik, który weźmie udział w całych zawodach i osiągnie w każdym rodzaju zawodów najmniej 60% punktów.

Honorowa klasa Mistrzostwo świata

przykład klasyfikacji.

Ćwiczenia:	1 sędzia	2 sędzia	3 sędzia		punkt.
1. Ćw. wolne — dowolne .	10	10	10	= $^{30}/_{3}$ × 1,50 =	15
2. Poręcze — obowiązk. .	10	10	10	= $^{30}/_{3}$ × 1,50 =	15
3. Poręcze — dowolne . .	10	10	10	= $^{30}/_{3}$ × 1,50 =	15
4. Drążek — obowiązk. . .	10	10	10	= $^{30}/_{3}$ × 1,50 =	15
5. Drążek — dowolne . .	10	10	10	= $^{30}/_{3}$ × 1,50 =	15
6. Kółka — obowiązkowe .	10	10	10	= $^{30}/_{3}$ × 1,50 =	15
7. Kółka — dowolne . . .	10	10	10	= $^{30}/_{3}$ × 1,50 =	15
8. Koń wszerz z łękami — obowiązkowe	10	10	10	= $^{30}/_{3}$ × 1,50 =	15
9. Koń wszerz z łękami — dowolne	10	10	10	= $^{30}/_{3}$ × 1,50 =	15
10. Wspinanie po linie — przekrój 35 mm. — z siadu na ziemi, ręce na wysokości 1 m. od ziemi					15
11. Skok w zwyż — 6 skoków na 3 wysokości					15
12. Wyrzut kulą 7,25 kg. — 3 rzuty każdą ręką — najlepszy rzut każdej ręki liczy się					15
13. Przeskok przez konia wzdłuż. Kark i grzbiet konia zostanie oznaczony linjami o 0,25 cm. od końców, będą oznaczone 3 pasma po 10 cm. w każdej części, dochwyt na pasma obniży ocenę w skoku o 1 p. za każde pasmo					15
14. Bieg 100 m. — dwójkami					15
				Razem	210

ĆWICZENIA OBOWIĄZKOWE.

Drążek.

Ze zwieszenia przodem dwuchwytem — lewa podchwytem.

Pośredni zamach w tylnym zamachu wspieranie — przemach odboczny w prawo i przemach odwrotny w lewo z obrotem w lewo — odbiciem prawej ręki — do poziomki w podporze tyłem nachwytem — kołowrót w tył — spad w tył przewlek o nogach prostych do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód, przechwyt w podchwyt i zamachem stanie na rękach — dwa kołowroty olbrzymie w przód po drugim kołowrocie, złamaniem się w tułowiu, wyskok na drążek o nogach i ramionach wyprostowanych -- kołowrót nastopowy w przód — wyrzutem nóg stanie na rękach — dwa kołowroty olbrzymie w przód, po drugim kołowrocie przejście do podporu przechwyt naprzemianrącz w nachwyt, podmykiem półobrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia przodem dwuchwytem — zamach przedni — w tylnym zamachu puszczeniem prawej ręki półobrotu w prawo na lewej ręce do zwieszenia przodem nachwytem, wspieranie wychwytem — zamachem stanie na rękach — dwa kołowroty olbrzymie w tył do stania na rękach — po drugim kołowrocie przechwyt prawą przez lewą i jeden kołowrót olbrzymi chwytem skrzyżnym — przy dojściu do stania na rękach półobrotu w prawo na prawej ręce i przechwyt lewą w podchwyt — dwa koło-

wroty olbrzymie w przód — po drugim kołowrocie zeskok rozkroczny w przód, tułów prostuj, ramiona w bok — półprzysiad pobok, ramiona w bok.

Uwaga. Ćwiczenie można w całości lub częściowo wykonać w przeciwną stronę.

Poręcze.

Z postawy pobok przodem do poręczy na środku, prawa podchwytem, lewa nachwytem:

Wyskok do podporu i wydźwigiem tułowia o ramionach i nogach wyprostowanych stanie na rękach w rozkroku — nogi złącz, ćwierćobrotu w prawo z przechwytem lewej na lewą żerdź, stanie na rękach — opust w tył do wagi bez oparcia o ramionach wyprostowanych — powoli poziomka — kołowrót w tył do podporu przewrotnego na ramionach—zamachem (w tylnym zamachu) wspieranie z półobrotem w lewo i zamachem stanie na rękach — opust do stania o ramionach ugiętych — w przednim zamachu półobrotu w lewo do podporu na rękach—w przednim zamachu przemach odwrotny w lewo z ćwierćobrotem w prawo do naznaczonej wagi w zwieszeniu przodem na lewej żerdzi i opad do poziomki w zwieszeniu—wspieranie ciągiem równorącz do podporu przodem pobok — wymachem nóg i małym podskokiem ćwierćobrotu w lewo do siadu rozkrocznego na żerdziach — nogi złącz i zamachem stanie na barkach — przewrót w przód o krzyżu wyprostowanym do stania na rękach — odmach w tył (ugięciem ramion) do podporu na ramionach — podpór przewrotny — w tylnym zamachu wspieranie z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce zeskok rozkroczny ponad prawą żerdzią, lewe ramię w bok, do półprzysiadu pobok, ramiona w bok.

Uwaga: Ćwiczenie można w całości lub częściowo wykonać w przeciwną stronę.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem nachwytem:

Powoli waga w zwieszeniu przodem, — poczem zwieszenie przerzutne — zamachem wspieranie do podporu rozpiętego — ramiona ugnij— spad w tył do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem do stania o ramionach ugiętych—opust w tył do podporu—poziomka— w przednim zamachu zwieszenie przewrotne przodem i wymyk do stania o ramionach ugiętych — opust w tył do podporu — poziomka— wydźwigiem tułowia o ramionach i nogach wyprostowanych, stanie na rękach—opust do stania o ramionach ugiętych—przerzut w przód do zwieszenia i w tylnym zamachu wspieranie do podporu o ramionach ugiętych — kołowrót w tył do stania o ramionach ugiętych — opust w tył do podporu rozpiętego — opust do wagi w zwieszeniu przodem — zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego i przemach rozkroczny w przód do postawy na ziemi, ramiona w bok.

Koń wszerz z łękami.

Z postawy pobok dochwyt lewą na kark, prawą na przedni łęk:

Z naskoku przemach odboczny w lewo i przemach odwrotny w prawo z półobrotem na prawej ręce do podporu tyłem na łękach — koło odboczne w prawo i przemach odwrotny w prawo z półobrotem

w prawo na prawej ręce do podporu tyłem na przednim łęku i karku — koło odboczne w prawo i przemach odwrotny w prawo z półobrotem wprawo na prawej ręce do podporu tyłem na łękach — koło zawrotne lewą — przemach okroczny prawą w tył — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w przód — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód do podporu tyłem — koło zawrotne prawą — dwa koła odboczne w lewo — przemach okroczny lewą w tył przemach okroczny prawą w tył — dwa koła odboczne w lewo — przemach odboczny w lewo i przemach odwrotny w prawo z półobrotem w prawo, na prawej ręce do podporu tyłem na przednim łęku i karku — przemach odboczny w prawo z półobrotem w prawo na prawej ręce i odboczka w lewo do postawy pobok.

Uwaga: Ćwiczenie może być w całości wykonane w przeciwną stronę.

Minima oceny.

Wspinanie po linie.

sekundy	punkty	sekundy	punkty
16	0	$11^4/_5$	6,40
$15^4/_5$	0,30	$11^3/_5$	6,80
$15^3/_5$	0,60	$11^2/_5$	7,20
$15^2/_5$	0,90	$11^1/_5$	7,60
$15^1/_5$	1,20	11	8,—
15	1,50	$10^4/_5$	8,40
$14^4/_5$	1,80	$10^3/_5$	8,80
$14^3/_5$	2,10	$10^2/_5$	9,20
$14^2/_5$	2,40	$10^1/_5$	9,60
$14^1/_5$	2,70	10	10,—
14	3,—	$9^4/_5$	10,50
$13^4/_5$	3,30	$9^3/_5$	11,—
$13^3/_5$	3,60	$9^2/_5$	11,50
$13^2/_5$	3,90	$9^1/_5$	12,—
$13^1/_5$	4,20	9	12,50
13	4,50	$8^4/_5$	13,—
$12^4/_5$	4,80	$8^3/_5$	13,50
$12^3/_5$	5,10	$8^2/_5$	14,—
$12^2/_5$	5,40	$8^1/_5$	14,50
$12^1/_5$	5,70	8	15,—
12	6.—		

Skok w zwyż.

metry	punkty	metry	punkty
1,60	15,—	1,44	11,—
1,58	14,50	1,42	10,50
1,56	14,—	1,40	10,—
1,54	13,50	1,38	9,50
1,52	13,—	1,36	9,—
1,50	12,50	1,34	8,50
1,48	12,—	1,32	8,—

1,30	7,70	1,14	5,30
1,28	7,40	1,12	5,—
1,26	7,10	1,10	4,70
1,24	6,80	1,08	4,30
1,22	6,50	1,06	4,—
1,20	6,20	1,04	3,70
1,18	5,90	1,02	3,40
1,16	5,60	1,—	3,10

Wyrzut kulą.

metry	punkty	metry	punkty
19,50	15,—	16,40	8,8
19,40	14,8	16,30	8,6
19,30	14,6	16,20	8,4
19,20	14,4	16,10	8,2
19,10	14,2	16,—	8,—
19,—	14,—	15,90	7,8
18,90	13,8	15,80	7,6
18,80	13,6	15,70	7,4
18,70	13,4	15,60	7,2
18,60	13,2	15,50	7,—
18,50	13,—	15,40	6,8
18,40	12,8	15,30	6,6
18,30	12,6	15,20	6,4
18,20	12,4	15,10	6,2
18,10	12,2	15,—	6,—
18,—	12,—	14,90	5,8
17,90	11,8	14,80	5,6
17,80	11,6	14,70	5,4
17,70	11,4	14,60	5,2
17,60	11,2	14,50	5,—
17,50	11,—	14,40	4,8
17,40	10,8	14,30	4,6
17,30	10,6	14,20	4,4
17,20	10,4	14,10	4,2
17,10	10,2	14,—	4,—
17,—	10,—	13,90	3,8
16,90	9,8	13,80	3,6
16,80	9,6	13,70	3,4
16,70	9,4	13,60	3,2
16,60	9,2	13,50	3,—
16,50	9,—	13,40	2,8
		13,30	2,6
		13,20	2,4
		13,10	2,2
		13,—	2,—
		12,90	1,8
		12,80	1,6
		12,70	1,4
		12,60	1,2
		12,50	1,—

Bieg.

sekundy	punkty	sekundy	punkty
$11^{2}/_{5}$	15,—	$14^{1}/_{5}$	7,5
$11^{3}/_{5}$	14,—	$14^{2}/_{5}$	7,2
$11^{4}/_{5}$	13,—	$14^{3}/_{5}$	6,9
12	12,—	$14^{4}/_{5}$	6,6
$12^{1}/_{5}$	11,5	15	6,3
$12^{2}/_{5}$	11,—	$15^{1}/_{5}$	6,—
$12^{3}/_{5}$	10,5	$15^{2}/_{5}$	5,8
$12^{4}/_{5}$	10,—	$15^{3}/_{5}$	5,6
13	9,5	$15^{4}/_{5}$	5,4
$13^{1}/_{5}$	9,—	16	5,2
$13^{2}/_{5}$	8,7	$16^{1}/_{5}$	5,—
$13^{3}/_{5}$	8,4	$16^{2}/_{5}$	4,8
$13^{4}/_{5}$	8,1	$16^{3}/_{5}$	4,6
14	7,8	$16^{4}/_{5}$	4,4
		17	4,2
		$17^{1}/_{5}$	4,—

Przeskok przez konia wzdłuż.

A. Dochwyt na kark.

Największa ilość punktów za wzorowe wykonanie.

1. Przeskok rozkroczny — krzyże proste — nogi rozrzucić po dochwycie na kark 10,50
2. Przeskok kuczny 11,25
3. Przeskok klęczny . . . . 12,—
4. Przeskok nożycowy — przodem do konia . . . . 12,—
5. Przeskok nożycowy tyłem do konia 12,75
6. Przeskok chyłkiem 13,50
7. Przerzut do postawy na ziemi 14,25
8. Przeskok lotny . . . . 15,—

B. Dochwyt w siodło.

1. Odwrotka w prawo (w lewo) . . . . 12,—
2. Zawrotka przerzutna w prawo (w lewo), z dochwytem prawej (lewej) na kark i przerzut w bok do postawy pobok przed karkiem 14,25

C. Dochwyt na grzbiet.

1. Przeskok rozkroczny — krzyże proste 12,75
2. Przeskok kuczny 12,75
3. Przeskok nożycowy, ramiona w bok 12,75
4. Przeskok nożycowy, ramiona w bok, tyłem do konia . . 13,50
5. Przeskok klęczny 14,25
6. Przeskok chyłkiem — nogi wyprostowane w przód . . 15.—

Uwaga: Kark i grzbiet będą podzielone linjami—o 0,25 cm. przyczem będzie się zwracać uwagę na dochwyt poza linję oraz wykonanie.

W każdej części będą wyznaczone trzy pasma, których użycie obniży ocenę o jeden punkt za pasmo.

SPROSTOWANIE.

W ostatnim zeszycie Dodatku Technicznego Nr. 11 — 12 grudzień 1930 r. zakradły się w opisie ćwiczeń zawodniczych błędy, na skutek czego niżej podaję powtórnie opis tychże ćwiczeń.

Zawody druhów.

Stopień średni. Drugie ćwiczenie na drążku.

Ze zwieszenia przodem lewa podchwytem: zamachem wymyk tyłem z półobrotem w lewo do podporu przodem — podmykiem zamach — w tylnym zamachu wspieranie — odmyk do zwieszenia przewrotnego przodem — przewlek do zwieszenia przerzutnego tyłem — wspieranie chorągiewką z półobrotem w lewo do podporu przodem — spad do zwieszenia przewrotnego przodem — przewlek i wspieranie okrakiem lewą — przemach okroczny prawą w przód z ćwierćobrotem w lewo do zeskoku.

O pierwszeństwo Związku. Drugie ćwiczenie na koniu wszerz z łękami.

Z postawy pobok dochwyt za łęki: z naskoku przemach okroczny lewą w przód — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód — koło zawrotne prawą — cztery koła odboczne w lewo — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył — trzy koła odboczne w lewo i przemach odwrotny w prawo z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu na tylnym łęku i grzbiecie — przemach odboczny w prawo z przechwytem prawą na grzbiet — koło odboczne w lewo do zeskoku, przodem do konia.

Zawody druhen.

Stopień niższy. Równowaga. Równoważnia na wysok. 100 cm.

Z naskoku siad na lewem udzie — zaczepieniem prawej stopy za sobą, wejście do postawy wykrocznej lewą, ramiona w bok. 1, 2, 3. Trzy kroki w przód (pr., l., pr.).

1 — 3. Wykrok lewą do zakroku prawą na palcach, ramiona w dół i łukiem przednim w górę. (Przy podnoszeniu ramion ręce opuszczone w dół, przy wyprostowaniu ramion w górę, ręce wyprostuj).

1 — 3. Półprzysiad na prawej nodze (kolano nazewnątrz) lewa wyprostowana, oparta palcami o równoważnię — skłon w przód, ramiona w przód w dół, palce rąk oparte o lewą stopę.

1 — 3. Tułów prostuj, ramiona w bok, półobrotu w prawo na palcach, ramiona łukiem dolnym w bok.

1 — 2 — 3. Trzy kroki w przód (postawa wykroczna lewą, prawa w zakroku na palcach).

1 — 3. Klęczka na prawem kolanie.

1 — 3. Powstań wykrok prawą do zakroku lewą na palcach, ramiona w dół i łukiem przednim w górę. (Przy podnoszeniu ramion ręce opuszczone w dół, przy wyprostowaniu ramion w górę, ręce wyprostuj).

1 — 3. Półprzysiad na lewej, skłon w przód, prawa wyprostowana oparta palcemi o równoważnię, ramiona w przód w dół, palce oparte o prawą stopę.

1 — 3. Tułów prostuj, ramiona w bok, półobrotu w lewo na palcach, ramiona łukiem dolnym w bok.

1 — 2 — 3. Trzy kroki w przód (postawa wykroczna prawą, lewa w zakroku na palcach.

1 — 3. Klęczka na lewem kolanie.

1 — 3. Powstań — wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach.

1, 2. Wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach.

3. Zwrot w lewo, z dostawieniem prawej nogi ramiona w dół.

1 — 3. Zamachem ramion, zeskok w przód do półprzysiadu — ramiona w dół.

1 — 3. Postawa.

ĆWICZENIA WOLNE

(igrzyskowe).

Dla druhów lub starszej młodzieży męskiej.

Ustawienie.

Ćwiczący ustawieni trójkami: środkowy stoi na znaku, skrajni — prawo i lewo skrzydłowy, stoją obok środkowego, oddaleni od niego na szerokość dłoni.

Wyjście i rozstęp.

Wyjście następuje w kolumnie trójkowej lub szóstkowej. Trójki ustawiają się w odstępie o dwa znaki w głąb, a czoła kolumn zatrzymują się tak, że co druga kolumna cofnięta jest o jeden znak w głąb. W ten sposób powstaje ustawienie szachowe jak wskazuje poniższy wzór:



Przy ruchach ramion, a zwłaszcza, przy ruchach powtarzanych, które odbywają się w czasie jednej ćwiertki, ramion nie zatrzymuje się, lecz natychmiast gdy tylko ramiona osiągnęły zamierzony kierunek lub położenie, opuszcza lub wznosi się je ponownie. Za wyjątkiem wytrzymań lub wolnych ruchów, należy ćwiczenie wykonywać płynnie, a zwłaszcza podczas zmiany postaw, lub zmiany ćwiczenia,

należy baczną zwracać uwagę by nie było zbytecznych przerw lub opóźniań.

Przy wszystkich położeniach ramion w przód, w tył i w górę, dłonie skierowane są do środka, palce rąk wyprostowane, przy położeniach ramion w bok, dłonie w dół, o ile nie jest podane inne położenie.

Należy przestrzegać i wymagać od ćwiczących, a zwłaszcza od każdej trójki, by położenia ramion i tułowia były jednakowe, wzajemnie kryte i równocześnie wszystkie ruchy wykonywane.

Część I.

Wszyscy ćwiczący.

I. 1. Ramiona w przód i silnym ruchem w tył,
2—4. jak pod 1. i nieznaczne zatrzymanie ramion w tył.

II. 1—4. Powoli ramiona przodem w górę.

III. 1. Ramiona w tył i w przód,
2, 3, jak pod 1,
4, ramiona w tył.

IV. 1, 2. Ramiona w górę nazewnątrz. Ramiona ćwiczących skrzyżują się, a palce rąk skrajnych — stykają się nad głową środkowego. Środkowy — ma ramiona, za ramionami skrajnych,
3. 4. wytrzymaj.

Skrajni ćwiczący.

V. 1. Ramiona w dół,
2. zwrot nazewnątrz — prawoskrzydłowy w prawo, lewa noga w zakroku na palcach, lewoskrzydłowy w lewo, prawa noga w zakroku na palcach,
3. przystaw nogę, postawa zasadnicza,
4. wytrzymaj.

Środkowy ćwiczący.

1. Ramiona w górę, ręce złączone nad głową,
2—4. wytrzymaj.

Skrajni ćwiczący.

VI. 1. Przysiad podparty, kolana nazewnątrz, ręce całą dłonią oparte o ziemię palce rąk skierowane w przód,
2—4. wytrzymaj.

Środkowy ćwiczący.

1. Ramiona w bok, łukiem do wewnątrz,
2—4. wytrzymaj.

Skrajni ćwiczący.

VII. 1. Rzutem w przód, pad do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych,
2—4. wytrzymaj.

Środkowy ćwiczący.

1. Ramiona w dół,
2—4. powoli wzdłuż tułowia ramiona w górę.

Skrajni ćwiczący.

VIII. 1—3. Powoli ramiona prostuj do podporu leżąc przodem, o ramionach prostych,
4. wytrzymaj.

Środkowy ćwiczący.

1—3. Powoli ramiona w górę nazewnątrz,
4. wytrzymaj.

Skrajni ćwiczący.

IX. 1. Prawoskrzydłowy — prawą nogę, lewoskrzydłowy — lewą nogę skurcz (kolano podciągnij mocno pod klatkę piersiową) do podporu leżąc przodem jednonóż,
2. powstań i zwrot do przodu, prawoskrzydłowy — w lewo, lewoskrzydłowy — w prawo i pochylenie tułowia w bok do wypadu w bok, ręce na biodra,
3, 4. wytrzymaj.

Środkowy ćwiczący.

1—4. wytrzymaj.

Skrajni ćwiczący.

X. 1. Przystaw nogę, prawoskrzydłowy — prawą, lewoskrzydłowy — lewą, ramiona w dół,
2—4. wytrzymaj,

Środkowy ćwiczący.

1. Ramiona w górę,
2. ramiona w dół,
3, 4. wytrzymaj.

Skrajni ćwiczący.

XI. 1—3. Powoli wzdłuż tułowia ramiona w górę,
4. wytrzymaj.

Środkowy ćwiczący.

1. Przysiad podparty, kolana nazewnątrz, ręce całą dłonią oparte o ziemię, palce rąk skierowane w przód,
2. rzutem w przód, pad do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych,
3, 4. wytrzymaj.

Skrajni ćwiczący.

XII. 1—3. Powoli ramiona w górę nazewnątrz,
4. wytrzymaj.

Środkowy ćwiczący.
1—3. Powoli ramiona prostuj do podporu leżąc przodem o ramionach prostych,
4. wytrzymaj.

Skrajni ćwiczący.
XIII. 1. Zwrot dłoni w dół,
2. ramiona w dół (bez uderzenia o uda),
3, 4. wytrzymaj.
Środkowy ćwiczący.
1. Rzutem nóg w przód, przysiad podparty,
2—4. wytrzymaj.

Skrajni ćwiczący.
XIV. 1—4. Powoli ramiona w górę nazewnątrz.
Środkowy ćwiczący.
1. Ręce na biodra,
2—4. powoli powstań do postawy na palcach.

Skrajni ćwiczący.
XV. 1. Wykrok prawą, ramiona w górę,
2. półobrotu w lewo na piętach, ramiona wytrzymaj,
3. przystaw prawą nogę, ramiona w dół,
4. wytrzymaj.
Środkowy ćwiczący.
1. Wykrok prawą, ramiona w dół i w bok,
2. półobrotu w lewo na piętach, ramiona w dół i w bok,
3. przystaw prawą nogę, ramiona w dół,
4. wytrzymaj.

Skrajni ćwiczący.
XVI. 1—4. Wytrzymaj.
Środkowy ćwiczący.
1. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach,
2. krok prawą na znak, lewa w zakroku na palcach,
3. przystaw lewą nogę,
4. wytrzymaj.

XVII—XXXII. Jak takty I—XVI. Ćwiczący skrajni zmieniają swe role. Prawoskrzydłowy ćwiczący wykonuje ćwiczenia lewoskrzydłowego i na odwrót.

Uwaga:

Część pierwszą powtarza się dwa razy w każdą stronę, poczem w ostatnim takcie na „cztery“ wszyscy — przybierają postawę spoczynkową.

Część II.

Wszyscy ćwiczący.
I. 1. Ćwierćobrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach,
2. przystaw lewą nogę,
3, 4. wytrzymaj.

II. 1—4. Powoli ramiona w górę nazewnątrz.

III. 1. Pierwszy — przysiad podparty,
drugi—półprzysiad, ramiona w bok łukiem do środka,
trzeci — wytrzymaj,
2—4. wytrzymaj.

IV. 1. Pierwszy i drugi — powstań, ramiona w dół,
trzeci — ramiona w dół,
2. wypad w przód nazewnątrz w prawo, prawe ramię w przód w górę zewnątrz, dłoń w górę, lewe ramię w dół zewnątrz,
3, 4. wytrzymaj.

V. 1. Ćwierćobrotu w lewo do wypadu w przód nazewnątrz w lewo, ramiona w dół,
2. lewe ramię w przód w górę, prawe ramię w dół zewnątrz,
3, 4. wytrzymaj.

VI. 1. Przystaw prawą nogę, ramiona w dół,
2. ramiona w górę,
3. 4. wytrzymaj.

Skrajni ćwiczący.

VII. 1. Rzutem tułowia (skłon w dół, ramiona łukiem przednim w tył, skłon w dół i przeniesienie ramion w tył, należy wykonać ruchem powłóczystym),
2. tułów prostuj, ramiona w górę,
3. jak pod 1,
4. jak pod 2.

Środkowy ćwiczący.
1. Wytrzymaj,
2. rzutem skłon w dół, ramiona w tył, jak skrajni na 1,
3. tułów prostuj,
4. jak pod 2.

Skrajni ćwiczący.

VIII. 1. Ramiona w dół,
2—4. wytrzymaj.

Środkowy ćwiczący.
1. Tułów prostuj, ramiona w górę,
2. ramiona w dół,
3, 4. wytrzymaj.

IX. — XVI. Jak takty I. — VIII, tylko w przeciwną stronę t. zn., że ćwiczący zwracają się w lewo.
Po wykonaniu ćwiczenia dwa razy w prawo i dwa razy w lewo, w ostatnim takcie na „cztery“, wszyscy przybierają postawę spoczynkową.

(C. d. n.).

Wydawca Zw. Tow. Gimn. „Sokół“. Redaktor odpowiedzialny Jan Fazanowicz.

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka, Warszawa, Warecka 15.